

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2019-10-15	4. HORA:	Martes,09:40:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios. Identifico capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada. Salud corporal: Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos. Autoestima y Autoconfianza Autonomía: es la capacidad que tiene o puede desarrollar el escolar para tomar decisiones propias y ejecutar sus actividades diarias			
TEMA : 1. POSICIONES BÁSICAS 2. FUNDAMENTOS DE SUELO			
SUBTEMAS : 1. Extensión, carpado, agrupado, arco, canoa, horcajadas, Split, spagat. 2. Rollos adelante-atrás: agrupado - extendido carpado- spagat; invertidas (con 3 y 2 apoyos); arco, arco a pasar (empuje de hombros, walkover, courvet)			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista Charla técnica Movilidad articular Juego en casa (orientación y ubicación) Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	5 minutos: Llamado a lista 5 minutos: Charla técnica 5 minutos: movilidad articular 10 minutos: Juego en casa 10 minutos: Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Posturas 1, 2 y 3 de la gimnasia Invertida y parada de manos a arco (iniciación de paloma) Medialuna Arco y arco a pasar	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	15 minutos: Posturas 1, 2 y 3 15 minutos: Invertida y parada de manos a arco (iniciación de paloma) 15 minutos: Media luna 15 minutos: Arco y arco a pasar
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento Retroalimentación	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	10 Minutos: estiramiento y retroalimentación

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-10-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Martes,09:40:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 49	9. N° de Semana: 25	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1159713059	SOL VALERIA CORREA			Asistio
1026280963	LAURA VALENTINA BUITRAGO			Asistio
1140920891	DANNA ZHARAY RODRIGUEZ			Asistio
1024532204	CRISTIAN CAMILO MURCIA			Asistio
1016725286	ANGIE DAYANA AROCA			Asistio
1033742810	ALYSON ALEJANDRA GARCIA			Asistio
1018507453	KELLY JHOJANA ALARCON			Asistio
1033744234	MADELINE GABRIELA ALONSO			Asistio
1033750017	MARIA JOSE MASIAS			Asistio
1016720643	MARYURY VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1031424779	ANGIE CAROLINA CACERES			Asistio
N37663518815	LAURA ALEJANDRA FUENMAYOR			Asistio
1014994578	SARA SHAILON RACHEN			Asistio
1013632961	ANA LUCIA SALINAS			Asistio
1019765623	GABRIELA ZAPATA			Asistio
1034299794	SARA SOPHIA CALDERON			Asistio